

Hur man utformar hälsofrämjande utemiljöer

- Med rehabiliteringsträdgårdar som förebild

Isabella Vamborg

Självständigt arbete • 15 hp
Landskapsarkitektprogrammet
Alnarp 2014

Hur man utformar hälsofrämjande utemiljöer

- Med rehabiliteringsträdgårdar som förebild

How to design health promoting outdoor environments

- With healing gardens as models

Isabella Vamborg

Handledare: Mats Gyllin, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Cecil Konijnendijk, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i Landskapsarkitektur

Kurskod: EX0649

Ämne: Landskapsarkitektur

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2014

Omslagsbild: Isabella Vamborg

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: terapiträdgårdar, miljöpsykologi, restaurativa utemiljöer, rehabilitering, hälsa, natur, park, Roger Ulrich, Patrik Grahn, Kaplan och Kaplan.

Omslagsbild: Alnarpsparken (Foto: Isabella Vamborg 2014-05-16).

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammandrag

I dagens samhälle sker en förtätning av staden och det är ofta på bekostnad av grönytorna då det anses att de inte blir tillräckligt använda (Grahn, 1991, s. 6). Men det är samtidigt bevisat att man mår bättre av att vistas i naturen än bland bebyggelsen i staden. Speciellt stor effekt har naturen för återhämtning från stress (Sahlin, 2010, s. 29). Det behövs en förändring i inställningen till grönytor inom stadsplaneringen. Dessutom behöver allmänheten informeras om vilken effekt på hälsan som en regelbunden vistelse i en park eller naturområde kan ha. Om parken dessutom är designad efter erkända teorier för att vara hälsofrämjande och är anpassad för att uppfylla behov från olika målgrupper, kan den hälsogynnande effekten av vistelsen bli ännu större. Med hjälp av hälsofrämjande parker så kan man kanske förhindra att personer drabbas av stressrelaterade sjukdomar.

Jag har i den här uppsatsen undersökt hur det går att utforma grönytorna på ett sätt så att man tar tillvara på naturens läkande krafter. Uppsatsen är en litteraturstudie som inleds med några olika miljöpsykologiska teorier som har varit banbrytande i synen på naturen som hälsofrämjande och vad som händer när vi vistas i naturen. Nästa del handlar om terapiträdgårdar där man behandlar sjuka personer med hjälp av naturen, både som restorativ miljö och som utrymme för fysisk aktivitet, odling och andra trädgårdsaktiviteter. Därför beskrivs några terapiträdgårdar i Sverige och vilka principer som deras utemiljö är utformad efter. Syftet är att undersöka och diskutera om det finns möjlighet att använda samma principer för att skapa en restorativ offentlig miljö som allmänheten kan besöka för att få en återhämtningspaus i sin stressiga vardag. Vilken betydelse målgruppen har för vilken miljö vi bäst återhämtar oss i kommer också behandlas, då det oftast är friska personer som besöker en offentlig park medan det är personer som blivit diagnostiserade med en sjukdom som kommer till terapiträdgårdarna.

Nyckelord: terapiträdgårdar, miljöpsykologi, restorativa utemiljöer, rehabilitering, hälsa, natur, park, Roger Ulrich, Patrik Grahn, Kaplan och Kaplan.

Abstract

In today's society there is a densification of the town and it occurs often at the expense of green spaces when it is considered that they are not being used enough (Grahns, 1991, p. 6). But at the same time, it is proven that you feel better by staying in nature than among the buildings in the city. Especially great is the effect of nature for recovery from stress (Sahlin, 2010, p. 29). There is a need for a change in the approach to green space in urban planning. In addition, the public needs to be informed about the impact on health a regular stay in a park or natural area can have. If the park is designed on recognized theories to be health-enhancing and is tailored to meet the needs of different target groups, the health promoting effect from the visit can be even greater. With the help of health promoting parks one can perhaps prevent people from suffering from stress-related illnesses.

In this paper I have examined how to design green spaces in a manner that takes advantage of nature's healing powers. The paper is a literature review that starts with a few different environmental psychological theories that have been ground-breaking in the perception of nature as health promotion and what happens when we spend time in green spaces. The next part is dealing with healing gardens where people who are sick are treated by means of nature, both as recovery and as a space for physical activities, cultivation and other gardening activities. Some healing gardens in Sweden will be described and the principles after which their outdoor environment is designed. The aim is to examine and discuss whether it is possible to use the same principles to create a restorative public environment that the public can visit to get a recovering break from their stressful daily lives. The significance of the target group, for which environment best suited for recovering in will also be considered, because there are usually healthy people visiting a public park while it is people who have been diagnosed with a disease that comes to a healing garden.

Keywords: healing gardens, environmental psychology, restorative outdoor environments, rehabilitation, health, nature, park, Roger Ulrich, Patrik Grahns, Kaplan and Kaplan.

Förord

Jag har själv ofta sökt mig ut i naturen när jag varit nedstämd eller bara för att rensa tankarna när det är mycket som händer. Som landskapsarkitektstuderande visste jag att man kan må bättre genom att vistas i naturen men jag kände att jag hade bristande kunskap om varför det är så och vad i naturen man reagerar positivt på. Om man behöver argumentera för att ha mer gröna ytor i staden så är det en fördel att veta varför människor mår bra av att ha tillgång till naturen. Därför tycker jag att detta är relevant kunskap för min egen framtida karriär och för alla andra som utbildar sig eller är färdiga landskapsarkitekter. Jag ville även utreda hur man ska utforma en miljö för att ta vara på naturens hälsogynnande krafter och hjälpa till att sprida kunskapen. Då jag alltid haft ett stort intresse för psykologi kändes det naturligt att välja ett ämne inom miljöpsykologi som kombinerar landskapsarkitektur och psykologi. Efter att ha skrivit detta arbete har jag verkligen förstått vikten för hälsan att ha tillgång till naturen. Under stunder när jag känt mig stressad av att skriva uppsatsen har jag tagit paus och tagit en promenad eller satt mig och vilat på en plats i naturen som har känts tilltalande. Det har gett mig nya krafter och ökad motivering. Förutom att lära mig vad man ska tänka på när man utformar hälsofrämjande utemiljöer så har jag genom att skriva denna uppsats fått kunskap som kan vara värdefull för min egen hälsa för resten av mitt liv. Då jag delvis känt igen mig själv i beskrivningen av de personer som kan drabbas av stressrelaterade sjukdomar så kan jag genom att regelbundet vistas ute i naturen förhindra problem relaterade till stress. Förhoppningsvis kan detta arbete även inspirera andra personer att ta fler återhämtningspauser i naturen, vilket kan leda till att de mår bättre.

Jag vill tacka min handledare Mats Gyllin för råd och intressanta diskussioner.
Jag vill även tacka Sebastian Jonasson för att ha korrekturläst och kommit med bra synpunkter.

Isabella Vamborg
Alnarp 2014-05-26



Figur 1: Trästocken på berget med utsikt över sjön är förmodligen min absoluta favoritplats. Där kan tankarna vandra iväg och det känns som att stressen släpper. Kanske finns det teorier som bekräftar att det här skulle vara en bra restaurativ plats. (Foto: Isabella Vamborg 2014-04-20)

Innehåll

Sammandrag	
Abstract	
Förord	
Inledning	7
Bakgrund	7
Mål och syfte	7
Frågeställningar	8
Material och metod	8
Genomgång av olika miljöpsykologiska teorier om varför naturen är hälsofrämjande.	9
Roger S. Ulrich: the psychoevolutionary theory	9
Kaplans: the Attention Restoration Theory	10
Harold Searles relationsteori	10
Hur fungerar en terapiträdgård och vad är landskapsarkitektens roll?	12
Utformar man terapiträdgårdar olika beroende på målgrupp eller fungerar samma design för alla?	13
Vilka principer och teorier är dagens terapiträdgårdar i Sverige utformade efter?	15
Rehabiliteringsträdgården i Alnarp	15
Gröna Rehab i Göteborg	18
Sinnenas rum i Umeå	18
Återhämtning i offentliga utemiljöer	19
Den restorativa naturen	19
Att använda offentliga parker som rehabilitering	20
Hur kan vi bli bättre på att ta till vara på naturens läkande kraft?	21
Diskussion	22
Går det att använda samma principer för en offentlig utemiljö som för en terapiträdgård?	22
Vilken är målgruppens betydelse?	22
Vilka teorier går att använda i en offentlig park?	23
Kan en privat trädgård uppfylla samma restorativa kvalitet?	25
Avslutande reflektion	26
Referenslista	27

Inledning

Bakgrund

Många personer söker sig ut i naturen när de känner sig sorgsna eller stressade för att vara ifred och slappna av. Det är genom både svensk och internationell forskning bevisat att man mår bättre både fysiskt och psykiskt genom att vistas i naturen, eller till och med bara av att se den genom fönstret eller på bild (Sahlin, 2010, s. 29; Ottosson & Ottosson, 2013, ss. 38-41). Naturen har en återhämtande och stressreducerande effekt. Andelen personer som drabbas av stressrelaterade sjukdomar ökar mer och mer men samtidigt så förtätas städerna och grönområdena blir färre och mindre (Grahn, 1991, s. 6). De som bor nära en park har visat sig vara mindre stressade än de som bor längre bort, då avståndet som man har till närmsta grönområde har betydelse för hur mycket man vistas där (Grahn & Stigsdotter, 2003). Det behöver spridas mer kunskap om varför naturen är så viktig för oss. Om alla blir medvetna om den läkande kraften hos naturen så kanske parkerna får högre status och inte försvinner genom förtätning. Därför vill jag ge svar på frågan om varför naturen är bra för oss.

Många personer känner sig stressade och om man har en park eller ett naturområde nära sig så hade det kunnat vara ett bra sätt att hjälpa till att reducera stressen. Men hur ska en park vara utformad för att vara så hälsofrämjande som möjligt? Mår alla personer bäst i samma sorts miljö eller skiljer det sig åt från person till person? Terapiträdgårdar är till för att få människor som drabbats av till exempel med utmattningssyndrom eller andra stressrelaterade sjukdomar att må bättre. I terapiträdgårdarnas behandlingsmetod är naturen en viktig faktor. Det har visat sig att många blir friska efter att ha behandlats i en terapiträdgård (Grahn & Ottosson, 2010, s. 142). Det borde innebära att de som utformat trädgårdarna har kommit fram till ett bra sätt att skapa en hälsofrämjande miljö. Att undersöka terapiträdgårdar och vilka principer de är uppbyggda efter kan därför vara en bra metod för att ta reda på hur man kan skapa en miljö som tar tillvara på naturens läkande krafter.

Genom att granska terapiträdgårdar ville jag se om det finns principer som man även kan använda sig av på offentliga platser i staden som till exempel en stadspark, för att skapa platser där alla människor kan komma och återhämta sig från sin stressiga vardag. Som landskapsarkitekt bör man veta hur man kan planera för att främja hälsan på bästa sätt på offentliga grönytor. Därför vill jag med detta arbete reda ut vad som har hälsofrämjande effekt i naturen och hjälpa till med att sprida kunskapen och förhoppningsvis öka intresset.

Mål och syfte

Målet är att ta reda på och diskutera vad i naturen som motverkar ohälsa och hur man kan utnyttja det i stadsnära miljö. Målet är även att beskriva hur man gestaltar en terapiträdgård och hur den anpassas till de olika behov som målgruppen har. Jag vill sedan se om detta är något som man kan applicera även i utformandet av en offentlig utemiljö.

Syftet är att lyfta fram naturens påverkningskraft på vår hälsa och utreda hur man ska utforma en miljö som är hälsofrämjande. Genom att belysa det här kan man planera grönytor i staden där man utnyttjar naturens läkande kraft till fullo och skapa platser dit människor kan gå i vardagen för att återhämta sig. Syftet är att sprida kunskap om naturens betydelse för vår hälsa och hur man kan designa hälsofrämjande utemiljöer och även att informera om hur man själv kan må bättre av att vistas i naturen.

Frågeställningar:

Vilka är de viktigaste principerna för utformning av restaurativa utemiljöer, till exempel terapiträdgårdar?

Kan man använda samma principer som i en terapiträdgård för återhämtning på offentliga platser, till exempel i en stadspark?

Spelar målgruppen roll när man utformar hälsofrämjande miljöer?

Material och metod

Jag har gjort litteraturstudier av bland annat vetenskapliga artiklar och facklitteratur. Jag har hittat relevant information genom att söka i databaser på nyckelord som är viktiga för mitt arbete. Jag har även sökt i böcker på biblioteket och sedan gått vidare genom referenslistor i böcker eller arbeten som behandlar liknande frågeställningar. Jag har på så vis blivit insatt i vilka forskare och författare som är betydelsefulla inom ämnet och har sedan läst litteratur av dem. Genom att främst referera till välkända forskare som många andra refererar till minskar risken att uppgifterna inte stämmer. I så stor mån som möjligt har jag använt primärkällor, då risken vid sekundära källor är att personen som refererar kan ha tolkat informationen subjektivt.

Jag har främst läst forskning om varför naturen är bra för hälsan och hur man ska utforma en hälsofrämjande miljö samt om hur terapiträdgårdar fungerar. Jag har även gjort fallstudier över några terapiträdgårdar i Sverige för att undersöka om de har utformat sin utemiljö efter olika principer. Det mesta har skett genom litteraturstudier men jag har även besökt Alnarps rehabiliteringsträdgård och tagit fotografier därifrån. Till sist har jag diskuterat och dragit egna slutsatser med hjälp av den kunskap jag samlat in, rörande om man kan använda de här teorierna och principerna för att utforma en offentlig park som är hälsofrämjande.

Avgränsningar

Jag har valt att inte fördjupa mig i forskning som bevisar att naturen är bra för hälsan. Istället har jag valt att fokusera på varför naturen är hälsogynnande och hur man utformar en plats som tar vara på naturens hälsofrämjande effekter. Det skapar en djupare förståelse för naturens läkande krafter. Jag har inte heller gått in på betydelsen som till exempel frisk luft, solljus och fysisk aktivitet kan ha för hälsan utan fokuserar på det i naturen som är påverkningbart av exempelvis en landskapsarkitekt.

Genomgång av olika miljöpsykologiska teorier om varför naturen är hälsofrämjande.

Det känns ofta som att naturen har en lugnande effekt och att vistas i den kan kännas tröstande. Men vad är det egentligen som händer med oss när vi vistas i naturen? Har naturen en hälsofrämjande effekt? Enligt landskapsarkitekten Ulrika K. Stigsdotter (2012) så finns det en konstant ökande mängd forskning som bekräftar att naturen kan räknas som en resurs som gynnar människors hälsa. Det kan ske genom både visuell och fysisk kontakt med naturen. Naturen kan bland annat återställa mental trötthet, användas som en plats att utöva fysisk aktivitet och social interaktion eller att vara en läkande del i en terapiträdgård (Stigsdotter, 2012). Intresset för forskning om restaurativa miljöer har utvecklats sedan slutet av 1970-talet. På senare år har även det allmänna intresset ökat i takt med att stressrelaterade sjukdomar som utmattningssyndrom eller utbrändhet har stigit (Hartig, 2005, s.264). Det finns några forskare som har haft extra stor genomslagskraft i sina teorier som ett flertal andra forskare inom ämnet miljöpsykologi sedan bygger vidare på. Här kommer att behandlas tre av de större teorierna.

Roger S. Ulrich: the psychoevolutionary theory

Att naturen är bra för oss är tydligt bevisat men vad är det egentligen som händer när vi vistas i naturen som har en lugnande effekt på oss? Roger Ulrich som är professor i miljöpsykologi har kommit med en genombrytande teori om saken (Ulrich et al. 1991, s. 205-209; Ottosson & Ottosson, 2006a, s. 21). Han menar att det handlar om människosläktets evolution. Vi är inprogrammerade till att reagera på vissa sätt och mycket av det händer utan att vi ens hinner märka det, till exempel när vi blir stressade. Stressreaktionen utvecklades under stenåldersperioden som ett sätt för människan att undvika faror. Till exempel om det plötsligt dök upp en giftig orm så ställer kroppen blicksnabbt in sig på attack eller att fly. Det leder till att blocktrycket och pulsen höjs samt att adrenalin och noradrenalin produceras. När faran är över lugnar kroppen ner sig och man börjar återhämtningsprocessen.

I vårt samhälle idag stöter man sällan på farliga djur men det finns många andra problem och utmaningar: "Vi befinner oss hela tiden i situationer som hjärnan uppfattar som hotfulla och som leder till att kroppens drar igång, men »hoten« är mer diffusa och svårare att tackla." förklarar Ottosson & Ottosson (2006a, s. 21). Stressen i sig är bra och hjälper oss att lösa problem eller undkomma faror men skillnaden idag från förr är att stressfaktorerna är ihållande. Många människor går på ständigt högvarv och får ingen tid till återhämtning vilket våra kroppar inte klarar av i längden. Ottosson och Ottosson (2006a, s.22) menar att det är här som naturen kan ha en avgörande roll och även det har med evolutionen att göra: "Vi människor tycks, oavsett var vi lever, bära på en generell fallenhet för att tycka om natur som påminner om vårt »urhem« och därmed inger trygghet." Vårt urhem räknas som de afrikanska savannerna där människor bodde i hundratusentals år vilket enligt teorin ska ha gjort att vi undermedvetet har skapat en positiv koppling till öppna landskap med små trädjungar och glesa skogar med utblick över vatten (Ulrich et al. 1991, s. 205-209; Ottosson & Ottosson, 2006a, s. 22). I savannmiljön hade man bra uppsikt över omgivningen och eventuella faror samt att det var nära till mat och vatten. Det här innebär enligt teorin att än idag så signalerar liknande miljö att faran är över och flykt- och attacksystemet kan stängas av (Grahn & Ottosson, 2010, s. 58).

Kaplans: the Attention Restoration Theory

En annan viktig teori om varför naturen har en lugnande effekt på oss har arbetats fram av psykologiprofessorerna och makarna Rachel och Steven Kaplan (1989). Teorin går ut på att vi registrerar vår omvärld i två system; den riktade koncentrationen och den spontana uppmärksamheten. Den riktade koncentrationen är den som vi använder för att sortera alla intryck vi får och för att avgöra vad som är viktigt, så att vi kan ta beslut och planera. Först måste den även användas till att blockera oviktiga intryck som vill hindra vår koncentration, exempelvis ljud och våra egna tankar som vill rinna iväg. När det är för mycket störningar så tar det så mycket energi att vår handlingsförmåga och koncentration fungerar sämre. Det här leder till att vi blir irriterade och trötta. Om vi utsätts för överbelastning under en längre period kan det leda till att vi blir drabbade av vad makarna Kaplan kallar mental utmattning (Kaplan & Kaplan, 1989, s. 177-183).

Det andra systemet, spontan uppmärksamhet, som vi registrerar intryck med är däremot av en annan sort som inte kostar någon energi eller leder till några beslut. ”Den spontana uppmärksamheten handlar till exempel om att man lägger märke till när en fågel rör sig i träden eller när det doftar kaprifol: Information som bara finns, utan krav” förklarar professorn Patrik Grahn (2008, s. 3). Han menar att när vi befinner oss i städer arbetar mest den riktade koncentrationen medan när vi kommer ut i naturen så tar den spontana uppmärksamheten över och den riktade koncentrationen kan vila. För att gynna den spontana uppmärksamheten bör man vistas i enhetliga naturmiljöer där man vet vad som väntar och som känns distanserade från det vardagliga livet i staden och alla krav det innebär. Grahn (2008, s.3) anser att det även bör finnas små upptäckter att göra samt varierande topografi och biodiversitet.

Harold Searles relationsteori

Tredje teorin härstammar från Harold Searles och går ut på att vi har enklare relationer till icke levande ting och mer komplicerade relationer till levande varelser. När vi är psykiskt svaga på grund av trauman som sjukdomar eller sorg så orkar vi inte med för höga krav. Då behöver vi först lära oss att behärska de enkla relationerna till föremål som ställer lägre krav, vilka vi finner ute i naturen (Ottosson, 2007, s. 32). Familj och vänner är ofta de som ställer allra högst krav på oss, sedan kommer andra människor som vi inte känner. Djur är lättare att umgås med då de inte kan ljuga eller få oss att känna skuld. Växter är ännu lättare att ta hand om, de kan inte smita men de behöver fortfarande skötsel. Det enda som inte ställer några krav på oss är stenar och vatten som alltid bara finns där (Grahn & Stigsdotter, 2002, s. 62-63). Forskaren Johan Ottosson (1997) hamnade på Orups sjukhus efter ha drabbats av en hjärnskada efter en trafikolycka. Han använde sig av en introperspektiv metod, vilket innebär att han själv var studieobjektet, för att beskriva vilken betydelse som naturen hade i hans rehabilitering. När han senare (Ottosson, 2007) tänker tillbaka på vad han gick igenom inser han att det finns många likheter med vad han kände och Searles teori.



Figur 2: Elementen sten och vatten skapar en miljö som ställer låga krav. (Foto: Isabella Vamborg 2014-05-16)

Efter olyckan kände Ottosson ett väldigt starkt behov att gå ut i naturen varje dag. Där spelade hans hjärnskada mindre roll och han kände sig inte underlägsen som när han var tillsammans med andra människor. Före olyckan hade han tyckt om folkvimmel och fester men efteråt kändes det främmande och obekvämt, han kunde inte ens förstå varför han uppskattat sådant tidigare. Nu ville han hellre vara ensam i naturen där hans favoritsällskap var de stora stenarna och stenhällarna. ”Det är som om stenen också kunde absorbera sorgen. Dela den utan att själv förbrukas. Tårarna som hamnar på en varm stenhäll förångas, försvinner och delar av sorgen med den” (Ottosson, 1997, s. 17).

Ottosson förvånas över de starka reaktioner och känslor som han hade för stenarna och ännu mer över hur många andra personer han hört som har haft liknande upplevelser (Ottosson, 2007, s. 35). Han kunde inte förklara varför men det stormiga havet påminde honom på något sätt om känslan han hade till stenarna. Han funderade på om det var urkraften som de hade gemensamt. Känslan av att betrakta vågorna som slog mot sandstranden ”[...]var så grundläggande att han aldrig kunde förlora den. Det gav honom en trygghet att det var på detta sätt – oföränderligheten tyckte han om” (Ottosson, 1997, s. 26-27). Ottossons livskris gjorde att han under en period bara klarade av relationer med objekt som inte ställde höga krav på honom och de mänskliga relationerna undvek han så gott det gick. Det stämmer väl överens med Searles teori. Frågan är hur insatt Ottosson var i teorin före olyckan, tänkte han extra mycket på stenens och havets krafter just på grund av att de har stor betydelse i Searles teori? Med tanke på den stora respons Ottosson fått av andra som haft liknande erfarenheter kanske det är ett bevis på att teorin stämmer och att vi dras till icke levande objekt som inte ställer några krav när vi går igenom en livskris

Hur fungerar en terapiträdgård och vad är landskapsarkitektens roll?

Ovan nämnda miljöpsykologiska teorier om hur naturen kan hjälpa oss att återhämta oss från stress och för mycket krav har vissa gemensamma grunder, men samtidigt är det en del skillnader på hur miljöerna ska se ut för att vara ideala för återhämtning. Ett område där man har gjort mycket efterforskningar om hur en hälsofrämjande miljö bör se ut är terapiträdgårdar. Terapiträdgårdar kan användas för att behandla personer som drabbats av till exempel stressrelaterade utmattningssyndrom, demenssjukdom eller rehabilitering efter en operation. Många av personerna har blivit bättre efter behandlingen där vilket borde kunna ses som ett bevis för att terapiträdgårdar är en bra miljö att vårdas och rehabiliteras i (Grahns & Ottosson, 2010, s. 142).

Men vad är då en terapiträdgård? Enligt Stigsdotter (2012) är en terapiträdgård en trädgård som är medvetet formgiven med avsikt att aktivt gynna patientens behandling och hälsa. Trädgården ska erbjuda lagom utmaning, stimulans och stöd som hjälper patienten i sin rehabiliteringsprocess. Trädgården bör även innehålla möjligheter för meningsfulla aktiviteter som att plocka bär eller ägna sig åt trädgårdsskötsel. För att det ska kallas en terapiträdgård så behövs även ett behandlingsprogram (Stigsdotter, 2012, s. 241-242). I sammanhanget brukar man tala om den "gröna" och den "vita" kompetensen. Det "gröna" representeras av dem som arbetar med natur och trädgård, till exempel trädgårdsmästare och landskapsarkitekter och det "vita" representeras av den etablerade vården, till exempel arbetsterapeuter, sjukgymnaster och psykoterapeuter (Larsson, 2010, s. 37). Terapiträdgårdens design och trädgårdsterapins behandlingsprogram är nära relaterade och det är viktigt att landskapsarkitekten samarbetar med dem från den vita sektorn som är insatta i den aktuella patientgruppen när terapiträdgården utformas (Stigsdotter, 2012, s. 242).



Figur 3: Plats där terapisamtal kan förekomma i Alnarps rehabiliteringsträdgård. (Foto: Isabella Vamborg 2014-05-16)

Saknas det ett behandlingsprogram och terapeuter så får trädgården en mer passiv roll och brukar då kallas för en helande trädgård (healing garden) (Stigsdotter, 2012, s. 242). Det finns teorier om att i en helande trädgård så är det själva upplevelsen av trädgårdsrummet som är terapeutisk och att den helande kraften kommer från trädgårdens innehåll och design. En annan metod är trädgårdsodlingsterapi (horticultural therapy) där man istället anser att det är aktiviteten i trädgården, alltså trädgårdsarbetet som utgör den helande kraften (Grahns och Stigsdotter, 2002, s. 62-63). Om man går efter Searles och Ottossons teori (Ottosson, 2007, s. 32) så är det inte lika lätt att ta hand om växter som att umgås med till exempel stenar och vatten, därför är kanske det för mycket att begära av svaga och sjuka människor att direkt börja med trädgårdsodlingsterapi. Då är kanske terapiträdgårdarna som innehåller en blandning av både uterummets och odlingsterapis hälsogynnande effekter en bättre lösning. Där kan man först börja med att bara vara och koppla av och sedan när man blir starkare börja med aktiviteter i trädgården. Enligt Stigsdotter och Grahns (2002, s. 63) så är det så som den tredje grenen, den kognitiva skolan, fungerar vilken är som en blandning av de två andra metoderna. Här tror man även att besökarens uppväxt och karaktär har betydelse för hur man reagerar på naturens läkande krafter.

Utformar man terapiträdgårdar olika beroende på målgrupp eller fungerar samma design för alla?

Stigsdotter (2012) tror att det är individuellt hur man reagerar på sin omgivning i likhet med den kognitiva skolan. Hon hävdar att miljöer kan upplevas olika beroende på om man är frisk eller sjuk. En sjuk person kan reagera dramatiskt på saker som är svåra att tolka eller förstå, som till exempel abstrakt konst. Stigsdotter berättar om terapiträdgården "the bird garden" vid en cancerklinik i USA som fick mycket negativ respons av patienterna. Den innehöll skulpturer av händer som höll i burar med konstgjorda fåglar och det fanns ingen grönska eller levande material alls i trädgården. Den fick sedan bytas ut mot en mer traditionell och grönskande trädgård (Stigsdotter 2012, s. 242-243). Det här går kanske att koppla till makarna Kaplans (1989) teori om hur vi registrerar information. I "the bird garden" var det antagligen den riktade koncentrationen som fick arbeta för att försöka tolka skulpturerna istället för den spontana uppmärksamheten som hade styrts om man tittar på ett naturligt fenomen som till exempel en levande fågel på en gren. Kanske kunde även skulpturerna av fåglar i burar symbolisera den fångenskap som cancerpatienterna kände på grund sin sjukdom och därför påverkade dem negativt.

Hur vet man då hur man ska utforma en terapiträdgård om det finns skillnader på hur personer reagerar på olika miljöer? Stigsdotter påpekar vikten av att landskapsarkitekterna förstår vilken patientgrupp som de designar åt. "En terapiträdgård utformad speciellt för personer med Alzheimers och demens- sjukdomar, ser helt annorlunda ut än en terapiträdgård för till exempel personer som lider av stressrelaterade sjukdomar" (Stigsdotter, 2012, s. 243). Pia Schmidtbauer (Schmidtbauer, Grahns & Lieberg, 2005) har intervjuat landskapsarkitekten Ulf Nordfjell som har utformat flera rehabiliteringsträdgårdar i Sverige för olika målgrupper. Några av dessa är Haga hälsoträdgård för arbetslivsinriktad rehabilitering för personer med stressrelaterade utmattningssyndrom, Sinnebas trädgård i Stockholm för äldre människor varav många har demenssjukdomar, utemiljön till Cancerfondens hospice i Umeå och trädgården till Rehab Station i Stockholm dit främst ungdomar som drabbats av rygg- och skallskador i olyckor kommer. Nordfjell menar precis som Stigsdotter att en terapeutisk vårdmiljö måste vara anpassad för just sin målgrupp för att kunna bygga in rätt motstånd. "Utmaningen ligger hela tiden i att göra trädgården attraktiv ur brukarens synvinkel." Han menar att Sinnebas trädgård antagligen skulle vara helt ointressant för till exempel barn med fysiska funktionshinder.

För att återknyta till Stigsdotters citat så finns det faktiskt en del skillnader mellan Sinnenas trädgård som är utformad för personer med demens och till exempel Alnarps terapiträdgård som har utformats med personer med utmattningssyndrom som målgrupp. Sinnenas trädgård ligger vid ett äldreboende och även om den först och främst är ägnad åt de boende och deras anhöriga så är trädgården öppen för allmänheten och strävar efter största möjliga integrering. Det finns många fördelar med att även andra grupper är aktiva i trädgården då det fyller de gamlas vardag med liv (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 60-63). Det är tvärt emot från hur man handskas med rehabiliteringsträdgårdar som är utformade för personer med utmattningssyndrom. Ett exempel är terapiträdgården i Alnarp som är stängd för besökare när deltagarna vistas i trädgården. Det är grundläggande att de sköra deltagarna vet vilka människor som de kan stöta på i trädgården så att de känner sig trygga på platsen (Grahn & Ottosson, 2010, s. 15). När man utformar terapiträdgårdar för äldre och personer med demenssjukdomar så är valet av markmaterial av högre vikt än för personer med stressrelaterade sjukdomar. I Sinnenas trädgård har man varierat underlaget med lite olika svårighetsgrader som ger möjlighet att träna sin balans och fysiska förmåga vilket också ger ökade upplevelsevärden i kontrast till de platta underlaget inomhus. Känslan av gräs och grus under fötterna kan väcka vackra minnen från barndomen. Vid val av material, växter och aktiviteter försöker man ofta välja sådant som är minnesväckande och kan få personerna att tänka tillbaka på när de var friska och pigga. Att det är lätt att lokalisera sig på området är något som också är viktigt i en terapiträdgård för personer med demens. Inomhus i äldreboendet är det långa gångar med många låsta dörrar som de demenssjuka kan stå länge och rycka i. Där ute är det därför viktigt att det inte finns några stängda dörrar utan alla stigar leder vidare någonstans, menar Schmidtbauer (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 57-58).

Ibland är det en stor utmaning att som landskapsarkitekt sätta sig in i situationen hos dem man designar för. Det stötte Nordfjell (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 62) på när han skulle utforma trädgården för ungdomar på Rehab station: "Rullstolen är deras värld. Min värld är utan rullstol. Kommer de kunna använda våra idéer på önskat sätt?" Han menar att det är viktigt att inte vara allt för personlig när man gestaltar, risken finns då att brukarna inte får plats. Man måste tillåta platsen att förändras över olika årstider och med tidens gång. Är tanken att man ska kunna utföra trädgårdsarbete så måste man gå med på att människor är där och påtar. "I slutändan är det alltid människorna som befolkar trädgården som får ge den sitt uttryck" (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 65). Grahn och Stigsdotter (2002) påpekar risken att som landskapsarkitekt bry sig för mycket om det visuella vilket leder till att trädgården blir för platt. En trädgård är till för så mycket mer än att titta på, den har en unik möjlighet att stimulera alla människans sinnen; hörsel, syn, lukt, känsel, smak, temperatur, balans och muskelposition.



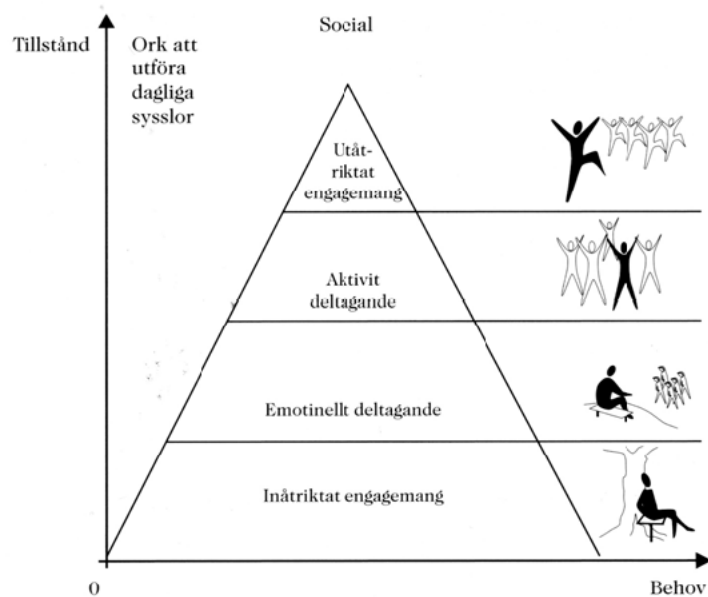
Figur 4: lammöron används i Alnarps rehabiliteringsträdgård och är ett exempel på en växt som stimulerar känseln. (Foto: Isabella Vamborg 2014-05-16)

Vilka principer och teorier är dagens terapiträdgårdar i Sverige utformade efter?

Rehabiliteringsträdgården i Alnarp

Rehabiliteringsträdgården i Alnarp designades ursprungligen för personer med utmattningssyndrom och invigdes år 2002. Den designades av fyra landskapsarkitekter bland annat upphovsmannen av terapiträdgården Patrik Grahn som även är professor i miljöpsykologi. Hans forskning har lett fram till teorin om betydelsespelrummet, som ligger till grund för utformandet av trädgården. Han berättar om sin teori i boken "Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi" som han har skrivit ihop med Åsa Ottosson (2010). Teorin om betydelsespelrummet går ut på att människors behov av grönytor varierar beroende på deras psykiska tillstånd och förmåga. Även hur man reagerar på andra människor och naturen runt om kring en kan ändras från olika tillfällen. Alla intryck som sinnen tar in tolkas och värderas emotionellt och intellektuellt i betydelsespelrummet samtidigt. Det här samspelet är mycket ömtåligt och långvarig stress är till exempel något som kan rubba det. Grahn menar att det rubbade kommunikationssystemet kan rehabiliteras om vi vistas i en trygg miljö som stimulerar våra sinnen (Grahn & Ottosson, 2010, s. 62).

Under Grahns forskningar om hur människor använder offentliga grönytor framkom det att människor verkar vara i behov av att söka sig till natur av varierande karaktärer. Vilken sorts natur man föredrog berodde på i vilket sinnestillstånd man befann sig i just då. Ju sämre man mätte psykiskt desto mer drogs man till mer avskilda och vilda platser medan de som mätte bra hellre ville ha en öppnare plats med sällskap av andra personer (Grahn & Ottosson 2010, s. 63-64). Det här samspelet mellan människan och naturen beskrev Grahn i en behovspyramid (se figur 5). På bottensteget "inåtriktat engagemang" vill man helst vara för sig själv och till exempel gå en promenad eller plocka bär och tänka över saker utan andra störande moment. Den mentala kapaciteten är låg och man vill därför inte få så många nya intryck. På nästa steg "emotionellt deltagande" har man lite mer mental styrka och man kan intressera sig för andra personer. Man observerar gärna andras aktiviteter med deltar inte själv. Man kan även uppskatta att småprata med andra personer och är inte lika osociala som dem på steget under. På det näst översta steget i pyramiden som kallas "aktivt deltagande" så kan man själv delta i en aktivitet tillsammans med en grupp. Man kan även hjälpa till att planera och organisera samt att man har förmågan att ge och dela med sig. När man befinner sig i toppen på pyramiden, "utåtriktat engagemang", så är man tillräckligt mentalt stark att leda en grupp, ta initiativ och fullfölja en uppgift självständigt. Då deltagarna i terapiträdgårdarnas mentala styrka varierar och representerar alla fyra stegen så är det viktigt att det finns rum och aktiviteter som ställer olika höga krav så att alla kan hitta en plats att trivas på. Det bör både finnas platser att vara ensam på eller att observera eller vara tillsammans med andra personer (Grahn & Stigsdotter, 2002, s.64-65).



Figur 5: Grahns behovspyramid (ur: Grahn & Ottosson, 2010, s. 63, återges med tillstånd av Patrik Grahn 2014-05-09).

Patrik Grahn upptäckte också genom sina studier att det var åtta specifika kvaliteter i offentliga parker som lockade till sig människor till en plats som besatt dessa. Här följer en kortfattad beskrivning av de åtta dimensionerna:

Rofyll: Tyst där man kan höra ljud av djur och natur. Ren och lugn miljö utan störningar från andra personer.

Natur: Platsen ser inte ut att vara skapad av människor utan växter växer vilt.

Artrik: Stor biologisk mångfald av växter och djur.

Rymd: Det känns som att man kommer in i en annan värld.

Öppning: En öppen plats med utblickar och utrymme för spontana aktiviteter.

Skydd: En liten avskild ombonad plats som kan vara en egen liten hemlig tillflykt.

Social: En mötesplats för social samvaro.

Kultur: Här är en plats som gärna ska innehålla en tidsaspekt där man kan fascineras över människornas värderingar, historia och ansträngningar (Grahn & Ottosson, 2010, s. 65).

Det här tre aspekterna har man utgått från vid utformningen av Alnarps terapiträdgård. Man har använt samtliga av de åtta dimensionerna så att det ska finnas platser att trivas på för alla personer beroende på vilket stadium de befinner sig i för tillfället. De personer som är i ett skörare psykiskt tillstånd föredrar ofta de lugna platserna där man kan komma i kontakt med naturen och komma undan andra människor. De olika platserna i terapiträdgården innehåller ofta en blandning av 2-4 olika dimensioner. De som först kommer till terapiträdgården och är väldigt svaga och ömtåliga vistas helst i hagen eller på ängen som innehåller dimensionerna rofylld, natur och öppning. När de har lite mer ork och kraft börjar de söka sig till skogsträdgården där de stöter på dimensionerna skydd, rymd och artrik. När de är redo för karaktärerna social och kultur som är lite mer krävande har de ofta kommit ganska långt i rehabiliteringsprocessen och börjar då trivas i köksträdgården och slutligen i den urbana trädgården (Grahn & Ottosson, 2010, s. 66).



Figur 7: Ängen med framför allt dimensionen öppning, men även rofylld och natur. (Foto: Isabella Vamborg 2014-05-16)



Figur 6: Skogsträdgården med dimensionerna skydd, rymd, natur och artrik. (Foto: Isabella Vamborg 2014-05-16)



Figur 8: Köksträdgården med dimensionerna social och kultur och artrik. (Foto: Isabella Vamborg 2014-05-16)



Figur 9: Den urbana trädgården med dimensionerna social och kultur. (Foto: Isabella Vamborg 2014-05-16)

Nu har behandlingen av personer med utmattningssyndrom flyttats från Alnarp och är istället fördelade till tolv lantbruk i trakten. Terapiträdgården behandlar istället strokepatienter. Sveriges lantbruksuniversitet har därför hållit på att utarbeta en modell som gäller den nya patientgruppen då den rådande modellen som är anpassade efter personer med utmattningssyndrom inte går att applicera på dem (Sandberg, 2012, s. 28). Grahn (i: Ottosson & Ottosson, 2013, s. 152) förhoppning är att kunskaperna ska utvecklas så att de i framtiden även kan ta emot personer som rehabiliteras efter cancerbehandlingar eller hjärtinfarkter eller personer med tunga psykiatriska diagnoser. Frågan är om trädgården fungerar på samma sätt för den nya målgruppen eller om den bör justeras för att uppfylla behoven från de nya deltagarna. Det pågår ett arbete med att framställa en standard så att man kan certifiera behandlingsformer där natur och trädgård fungerar som verktyg inom vård och rehabilitering. Den här standarden ska ange vad anläggningen ska innehålla och hur den ska vara utformad men även till exempel vilka kunskaper de anställda bör ha. Grahn förklarar att problemet är att de som upphandlar standarden inte riktigt vet vilka krav de ska ställa, annars hade det förmodligen redan förekommit en standard då efterfrågan har funnits ett tag. Han räknar med att certifieringen ska vara i full användning inom några år (Ottosson & Ottosson, 2013, s. 152).

Gröna Rehab i Göteborg

I Gröna Rehab i Göteborgs botaniska trädgård tar man emot personer med utmattningssyndrom och andra stressrelaterade sjukdomar. Lena Bejegård och Rigmor Celander (2010) berättar att när de skapade trädgården för grön rehabilitering så studerade de litteratur och andra rehabiliteringsträdgårdar och kom fram till några huvudpunkter som den skulle uppfylla och innehålla. Där har trygghetsaspekten varit viktig i utformningen av trädgården. Trädgården skulle vara skyddad och avskild så att den skapade en trygg hemkänsla men samtidigt skulle man ha utblick mot omvärlden. Det skulle finnas gott om sittplatser, både där man kan sitta ensam eller för dem som vill ha sällskap. Trädgården skulle vara full av upplevelser för alla våra sinnen med till exempel porlande vatten och dofter från blommor. Platsen skulle innehålla stor artrikedom men främst skulle det vara välkända växter som deltagarna har en relation sedan tidigare så att det inte blir överväldigande. Färgsättningen borde vara lugn och harmonisk. Markytan skulle vara jämn med viloplan eftersom för mycket lutning skapar oro. Man skulle kunna märka av årstidernas gång i planteringarna, det skulle finnas något som är blommande eller var färgsprakande för varje säsong. Bejegård och Celander påpekade även att det var viktigt att det skulle finnas områden för odling som var lättillgängligt för alla oavsett problem med muskler eller leder (Bejegård & Celander, 2010, s. 52).

Sinnenas rum i Umeå

I Umeå ligger Sinnenas rum som precis som de andra två terapiträdgårdarna behandlar personer med utmattningssyndrom. Pia Schmidtbauer (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s.48) har intervjuat trädgårdsteknikern Kerstin Fahlman-Noord som har designat trädgården. Vid gestaltningen har hon lagt ner mycket arbete vid valet av växterna. Hon menar att variation i bladverket är viktigt och att deltagarna mår bäst av dämpade färger så att de känner sig avslappnade. ”Växternas olika gröna nyanser kan man aldrig få för mycket av” säger hon. Olika växter påverkar deltagarnas sinnesstämning hävdar Fahlman-Noord, en viss sort lila temynta fascinerar med sina blomställningar och goda doft medan daggfunkian med sina tunga gråa blad verkar ha en negativ påverkan på deltagarnas humör. Fahlman-Noord menar även att man kan se att deltagarna väljer olika sorters trädgårdsrum beroende på hur de mår. Trots att deltagarna är

väldigt trötta när de kommer till sinness rum så kan de ha svårt att vila. De har ofta höga förväntningar på sig själva och tycker att de borde vara aktiva och utföra något arbete. Det kan vara svårt för dem att tillåta sig att bara vara i det kravlösa trädgårdsrummet (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 48-52). Personerna som drabbas av utmattningssyndrom är ofta de som alltid gjort vad som förväntats av dem, utan att protestera eller lyssna på sina egna behov. De är mycket plikttrogna och ambitiösa, de har nästan aldrig tidigare haft en sjukdag utan snarare gått till jobbet även om de varit sjuka. Det kan drabba män och kvinnor i alla åldrar men merparten är kvinnor. De är ofta väldigt empatiska och har prioriterat andras önskemål och behov medan de egna har hamnat i andra hand. Till slut tar krafterna slut och man "går in i väggen", alltså drabbas av utmattningssyndrom. Då behövs en trygg plats där man kan hämta nya krafter och vila sig (Grahn & Ottosson, 2010, s. 31-33). Det är det här som Sinness rum är till för, att försöka få deltagarna att återhämta sig, men skulle det även kunna ske i ett offentligt rum?

Återhämtning i offentliga utemiljöer.

Den restorativa naturen.

"A small park can create a much needed oasis from busy downtown streets. A few canopy trees can provide separation from an urban environment as well as a restorative natural setting."

(Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s. 73)

Man kan inte överdriva naturens återhämtande krafter. Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) menar att naturliga miljöer har en inverkan på vår hälsa oavsett om det är en liten eller stor plats, om man promenerar, tränar eller bara tittar ut på naturen genom ett fönster. Även en väldigt kort vistelse i naturen kan ge positiva effekter. Det viktiga är att man känner sig trygg och kan slappna av på platsen (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998, s. 67-75). Ottosson och Ottosson (2013, s. 54) menar att det är viktigt att ha en egen plats i naturen, en glänta i tillvaron. Som barn så hade många egna kojor eller reträttplatser ute i naturen, det behovet försvinner inte bara för att man blir vuxen. "Det är inte märkvärdigare än att man går ut i ett naturområde eller en park, till en tätortsnära skog eller en strand som inte ligger alltför långt hemifrån och letar reda på en vrå som tilltalar." Det behöver inte vara ett rum med väggar och tak, det räcker med en plats där man trivs och som man tycker är vacker. Helst ska den inte ligga långt ifrån hemmet så att man kan komma dit ofta, både i verkliga livet och i tanken (Ottosson & Ottosson, 2013, s. 54).

Som tidigare diskuterats så menar Kaplan och Kaplan (1989) att en restorativ miljö är en plats där den spontana uppmärksamheten styr så att den riktade koncentrationen får vila och återhämta sig. Det sker genom fascination (fascination) för till exempel moln, löv som prasslar i vinden, en solnedgång eller andra fenomen som man kan upptäcka i naturen. Enligt Stephen Kaplan (1995) så behöver dock även tre andra kvalifikationer uppfyllas för att platsen ska vara återhämtande. Platsen behöver upplevas som en helt annan värld (being away), vilket till exempel kan vara att komma ut till havet eller en sjö samt att vara i bergen eller en skog. Det måste inte vara att fysiskt komma långt bort utan det kan även vara tankemässigt. För det andra så måste platsen ha vidd (extent), alltså vara innehållsrik och sammanhängande (Kaplan, 1995, s. 173-174). Det är platsens utformning och inte dess storlek som spelar roll. En japansk trädgård är ett bra exempel på en miljö med vidd, då trots att den är en liten plats så kan den verka stor genom att man inte kan få överblick över hela trädgården. Istället gör de slingrande gångarna och siktlinjerna att man lägger märket till små detaljer. Vidd kan även handla om att känna en historisk koppling vilket kan skapas genom att använda naturliga material som passar in på platsen. Exempelvis kan man bygga broar och sittplatser av fallna trästockar eller trappor av stenblock (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998,

s. 67-75). Den sista kvalifikationen är kompatibilitet (compatibility), det vill säga att det man själv vill göra stämmer överens med vad naturen erbjuder eller kräver. Många personer fungerar bättre i den naturliga miljön än i civilisationen då den har mer kompatibilitet (Kaplan, 1995, s. 173-174).

Att använda offentliga parker som rehabilitering.

Terapiträdgårdar är specialutformade för att en viss grupp personer som lider av psykisk eller fysisk ohälsa ska kunna rehabiliteras där, och många blir mycket bättre efter behandlingen. Men går det att på ett liknande sätt även använda offentliga parker för rehabilitering? Mats Lieberg (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 83-100) skriver om det tvärvetenskapliga forskningsprojektet "Trädgård och park som rehabilitering" som skulle undersöka just om detta var möjligt. Projektet genomfördes år 2000-2004 och Lieberg var själv projektansvarig. Det var en undersökning som skulle belysa utemiljöns betydelse i äldreården. Projektet gick ut på att göra den offentliga Prästgårdsparken i Älvsjö del av rehabiliteringen för personer som bor på äldreboendet i närheten av parken och lider av demens eller andra åkommor. Den stora frågan var om de äldres behov av en terapeutisk miljö överhuvudtaget var möjlig att kombinera med det allmänheten sökte i sin stadsdelspark eller om det skulle kollidera. Men slutsatsen för forskningsprojektet var att det gick väldigt bra att bedriva rehabilitering i en offentlig park, man måste bara göra det tydligt hur man ska förena de olika aktiviteterna i parken (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 83-100).

Ett villkor när man gestaltar och gör utemiljön till en del av vården är att olika kompetenser samarbetar. Både den "gröna" och den "vita" kompetensen behövs för att utemiljön ska bli bra. "Det är viktigt att landskapsarkitekten som gestaltar miljön tänker på att även den lägsta kantsten kan vara ett hinder för den som är rullstolsburen" menar Lieberg (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 89). Prästgårdsparken har anpassats efter de äldres önskemål genom att exempelvis tillföra fler bänkar att vila på och mer växtlighet. Man har även arbetat med att förbättra framkomligheten. Man har designat flera platser runt om i parken för rehabilitering och förhoppningen är att detta ska kunna genomföras utan att parkkaraktären går förlorad. För personer med demenssjukdom är det viktigt att miljön ger möjlighet till fysisk aktivitet och en del av den sjukgymnastiska och arbetsterapeutiska träningen bör gå att genomföra i parken istället för inomhus. När de utövar en trädgårdsaktivitet som till exempel att kratta så tränas balans och koordination och deltagaren får samtidigt utföra en meningsfull aktivitet. Aktiviteten kan kopplas till ett tidigare intresse och få dem att minnas när de var unga och arbetade i sina trädgårdar. De äldre är mycket positiva till träning i utemiljö och uppskattar främst att ta promenader i parken (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 83-100).

Att personalen är medvetna om utemiljöns betydelse och visar att de är engagerade i den genom att till exempel utföra trädgårdsarbete bidrar också till att de boende motiveras till att gå ut. Därför är det mycket viktigt att de anställda får utbildning och kunskap om till exempel andra inrättningar som använder trädgårdsaktiviteter i vården. Det viktigaste egenskaperna för en utemiljö anpassad för demenssjuka är trygghet, orienterbarhet, känsla av kontroll, och möjlighet till både social samvaro och enskildhet. Då parken är offentlig så rör sig många andra människor där, vilket de äldre tycker om men de vill samtidigt ha det lugnt och stilla. Eftersom man inte heller kan lita på att grindarna hålls stängda, vilket är viktigt vid vård av demenssjuka, så måste de ha en ledsagare med sig när de är ute och promenerar. Parken måste betraktas som en del av ett större sammanhang där stadsdelen med sina kommunikationsleder ingår. Att den har en dubbel funktion som offentligt rum och som en anpassad miljö för de äldre inom särskilda boendeformer innebär att man måste göra vissa kompromisser och överväganden. Mats Lieberg menar likväl att resultatet med forskningsprojektet är att det finns stora möjligheter att bedriva rehabilitering i en offentlig park (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 83-100).

Hur kan vi bli bättre på att ta till vara på naturens läkande kraft?

Ottosson och Ottosson (2013, s. 145-151) anser att vi måste ta naturens värde på större allvar och göra den till en del av vardagen, som en självklar lösning när man känner sig stressad. Det här är lättare att göra om även samhället tar naturen på allvar då vi påverkas i hög grad av omgivningens syn på saker. Förr i tiden var naturens hälsosamma krafter självklara men under 1900-talet började synen på naturen ändras. På grund av att naturens läkande krafter saknade de bevis som den moderna sjukvården krävde och var mer baserade på intuition än vetenskap så försvann betydelsen mer och mer. Det har även funnit en strävan att frigöra oss människor från naturen, menar Ottosson och Ottosson. Vi vill inte verka beroende av något utan vi klarar oss med det vi själva kan skapa. Trots att stadsplanerare, arkitekter och politiker uppskattar naturen personligen så sker förtätning där det är de gröna ytorna som försvinner. Det vi behöver är att naturen övergår från att betraktas som ett enskilt nöje till något som är essentiellt för samhället. Grönområdena måste vara lättillgängliga och ligga nära så att det känns naturligt att göra dem till ett återkommande inslag i vardagen (Ottosson & Ottosson, 2013, s. 145-151).

Patrik Grahn säger i en intervju med Åsa och Mats Ottosson (2013, s. 150) att det dock inte räcker bara att grönområdena finns där, de måste även vara attraktiva så att de lockar till sig människor. "Naturvistelsen ska inte kännas som en hälsosam gröt som man ska sleva i sig." Han menar att det är viktigt att parkerna och grönyttorna innehåller varierande sorters kvaliteter. Vissa områden kan anpassas för friluftsmänniskor och vara vildare medan andra kan vara vackert designade och anpassade för aktiviteter för en vidare målgrupp. En annan bra sak kan vara att ha guider eller appar för mobilen som visar arrangemang och händelser i parkerna. Grahn menar att det borde vara självklart att kommunerna på ett medvetet och målinriktat sätt använder parkerna och den offentliga marken till att främja invånarnas hälsa och han hoppas att det kommer bli så i framtiden. Till exempel kan man ha kommunalt anställda personer som ska locka ut folk i naturen eller skicka ut sina anställda på naturvistelser vid behov för att motverka stress. Det sker redan i Malmö stad där tjänstemän skickas till Torups hälsoträdgård för att förhindra att de blir psykiskt utmattade på grund av stress. Där erbjuds de kurser i stresshantering med aktiviteter i natur och trädgård (Ottosson & Ottosson, 2013, s. 150).

Ottosson och Ottosson (2006b, s. 14-15) menar att det är ett problem att vi människor inte använder naturen mer för att må bra och att det beror på att det saknas offentlig uppmuntran. Vi får istället vända oss till naturen för att lindra stress eller hantera sjukdomar på eget bevåg eftersom naturen fortfarande har en svag roll inom vården. Forskningar har visat att nästan alla människor beskrev en plats i naturen när de skulle föreställa sig en helande miljö men när vi söker medicinsk behandling så hamnar vi i en sjukhusmiljö som ofta är totala motsatsen. Förr kunde man kanske säga att det saknades vetenskapliga bevis med nu har forskningen kommit så långt att man inte längre kan avfärda naturens helande krafter (Ottosson & Ottosson, 2006b, s. 14-15).

Diskussion

Går det att använda samma principer för en offentlig utemiljö som för en terapiträdgård?

Man kan antagligen inte skapa en offentlig utemiljö som är lika terapeutisk som en terapiträdgård då den består av så mycket mer dess design och utemiljö. Stigsdotter (2012, s. 243) menar att det krävs en medvetenhet om att terapiträdgården inte är terapeutisk i sig själv utan det krävs även ett behandlingsprogram och en terapeut för att skapa förutsättningar för en terapiträdgård. Det skulle förmodligen vara svårt att inkorporera ett behandlingsprogram med vårdpersonal som terapeuter och sjukgymnaster i en offentlig park för att ta hand om allmänheten. I ett drömscenario hade det kanske fungerat men då det är svårt att ens få ekonomiskt stöd för det gröna i vården (exempel i: Bergendahl et al. 2010, s. 9) så hade det antagligen inte gått att få stöd för att ha vårdpersonal som vårdar mer eller mindre friska människor som går ut i parken en eftermiddag för att gå ner i varv. De flesta personer som använder parken mår nog inte så pass dåligt att de behöver behandling av vårdpersonal utan att en vistelse i en stressreducerande miljö kan vara tillräckligt för dem att må bättre. Därför har en offentlig park en stor potential att vara restorativ, men kanske fungera på en annan nivå än en terapiträdgård och bemöta ett annat behov.

Landskapsarkitekten Ulf Nordfjell hävdar att en terapeutisk trädgård inte är ett offentligt rum men det är heller ingen hemträdgård utan ett mellanting, skraddarsytt för just den verksamhet som ska utföras där (Schmidtbauer, Grahm & Lieberg, 2005, s. 64). Men kanske går det trots allt att kombinera rehabilitering och ett offentligt rum om man har en bestämd grupp patienter som använder det. Undersökningen i Prästgårdsparken i Älvsjö (Schmidtbauer et al. 2005, s. 83-100) är ett lyckat exempel som bevisar att det med fördel går att rehabilitera äldre personer med sjukdomar som demens i en offentlig park istället för i en terapiträdgård. Man får anpassa parken så att den passar både rehabiliteringsgruppen och allmänheten. Här spelar dock målgruppen en stor roll. Äldre personer med demens eller andra fysiska eller psykiska åkommor kan med fördel vara bland andra människor under sin rehabilitering (Schmidtbauer, Grahm & Lieberg, 2005, s. 60) medan personer som lider av till exempel utmattningssyndrom behöver ha kontroll över vilka andra som vistas i närheten för att känna sig trygga på platsen (Grahm & Ottosson, 2010, s. 15). Det verkar då omotiverat att använda en offentlig utemiljö för rehabilitering av sköra personer med psykiska sjukdomar som till exempel utmattningssyndrom istället för en mer inhägnad och kontrollerad terapiträdgård. Mycket beror på vilken målgrupp man riktar sig till och som nämnts tidigare så kan det vara stora skillnader mellan hur olika personer reagerar på miljöer.

Vilken är målgruppens betydelse?

Som tidigare nämnts så utformar man på olika sätt beroende på målgruppen, till exempel ser en terapiträdgård utformad för personer med demenssjukdomar annorlunda ut än en terapiträdgård för personer som lider av stressrelaterade sjukdomar (Stigsdotter, 2012, s. 243). Det kanske innebär att det är svårt att designa en restorativ park dit hela allmänheten kan söka återhämtning, då vi alla är olika och man inte vet exakt vilka personer som kommer att vistas i parken. Kanske behöver målgruppen för ett offentligt rum vara friska personer som i förebyggande syfte vill motverka sjukdom eller bara återhämta sig från sin stressiga vardag. Stora delar av litteraturen om grön rehabilitering riktar sig dock till sjuka människor, ofta drabbade av utmattningssyndrom. Då det har framkommit att personer reagerar olika på sin miljö beroende på om de är friska eller sjuka så kan det vara svårt att veta om de anvisningarna fungera lika bra för friska människor.

Enligt Stigsdotter (2012, s. 242) är det viktigt att miljön utgör en lagom stor utmaning och ger den stimulans som man behöver. Eftersom allmänheten i genomsnitt är friskare än de som vistas i terapiträdgårdar så borde även utemiljön i en offentlig park vara lite mer utmanande. Då parken trots allt är tänkt som en plats att återhämta sig i så kan det vara många svaga personer som söker sig dit. De behöver därför finna lugna och avskilda ställen. För att anpassa parken så att stressade personer trivs kan det vara bra att undvika svårtolkad abstrakt konst och otydliga symboler (Stigsdotter, 2012, s. 242). Det kan gärna finnas avskilda vilda rum med stora stenblock och en damm då enligt Searles och Ottosson så kan stenar och vatten vara det enda man orkar umgås med om man har nått sin botten (Ottosson, 2007, s.31).

Det behöver helt enkelt finnas utrymmen som är anpassade för personer som befinner sig på alla de olika stegen i Grahns behovspyramid (Grahns & Ottosson, 2010, s. 63-64). Teorin om pyramiden är att man trivs i olika miljöer beroende på hur psykiskt väl man mår. I den breda målgruppen som allmänheten utgör är det viktigt att det finns något som passar alla personer. Det bör även förekomma platser i parken som representerar alla av Patrik Grahns 8 dimensioner (Grahns & Ottosson, 2010, s. 65-66). Kanske borde de mer utmanande dimensionerna ”kultur” och ”social” finnas i högre grad än vad de finns i terapiträdgårdarna.

Slutsatsen är att man nog inte kan kopiera en terapiträdgårds principer rätt av och applicera på en offentlig park då målgruppen är en annan och den har stor betydelse. I en offentlig park får man utgå från att de flesta besökare är friska och då behöver man anpassa principerna efter det. Det är även en större diversitet i ett offentligt rum och därför behöver man skapa ett bredare spektrum där alla kan hitta en plats där de trivs. De alltför sjuka personerna bör vända sig till en terapiträdgård då de förmodligen behöver även den vita kompetensen för att bli bättre.

Vilka teorier går att använda i en offentlig park?

Slutsatsen är att det är svårt att skapa en miljö likvärdig en terapiträdgård i en offentlig park då den inte har samma målgrupp eller förutsättningar för kontrollerad rehabilitering och behandling. Det betyder dock inte att många av de teorier och principer som är behandlade i detta arbete inte går att applicera på ett offentligt rum för skapa en restorativ plats. Teorierna bakom ”helande trädgårdar” (Grahns och Stigsdotter, 2002, s. 62) är att själva miljön är terapeutisk i sig och att det räcker med att vistas där och koppla av för att återhämta sig. Enligt den teorin borde man kunna uppnå samma restorativa effekt i en offentlig utemiljö som i en ”helande trädgård” om man utformar den på rätt sätt. Här kommer nu diskuteras olika teorier om utformning och deras möjlighet att användas i en offentlig park för att skapa en restorativ miljö.

Patrik Grahns 8 dimensioner var från början utvecklade just för parker (Grahns, 1991, s. 7), det innebär att de kanske till och med kommer mer till sin rätt i en offentlig utemiljö än i en terapiträdgård. Som tidigare sagt så kan en bra designregel vara att få med alla dimensionerna för att skapa en återhämtande plats. Anledningen är att det kan variera mellan vilka kategorier som tilltalar olika personer mest och även vilken kategori man själv föredrar beroende på humör och sinness tillstånd. De kategorier som har visat sig mest tilltalande av personer med stressproblem är ”natur”, ”skydd” och ”artrik”, därför är de extra viktiga att få med i en restorativ miljö.

Man kan även följa Kaplan och Kaplans råd om hur man kan utforma en miljö som fångar den spontana uppmärksamheten medan den riktade koncentrationen får vila. Parken ska då innehålla ”fascination”, ”vidd”, ”en annan värld” och ”kompatibilitet” (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989). Det kan vara lite svårt att tolka det här och överföra det till något konkret i en park. Till exempel kan det vara mycket som fascinerar en och det kan även skilja sig från person till person. Men att försöka ha så mycket naturliga element som möjligt kan vara ett sätt att skapa

”fascination”. Att ha slingrande gångar och dela in i många rum så att området känns större är något man kan göra för att skapa ”vidd”. ”En annan värld” och är mer komplicerat då det hänger mycket ihop med att mentalt känna sig i en annan värld. Man har kanske inte plats att anlägga en hel bokskog i parken men på något sätt kan man antagligen skapa ett rum som känns sammanhängande och som får en att känna sig långt bort från vardagens krav. ”Kompatibilitet” är ännu mer diffust och svårt att översätta till något konkret.

Även Ulrich teori (Ulrich et al. 1991) kan vara svår att överföra i praktiken. Enligt hans teori är en savannlik miljö den som är mest hälsofrämjande då den skapar kopplingar till stenåldersmänniskan i oss och ger signaler om att faran är över. För att skapa en stor och öppen plats med lite träddungar och gärna utblick över vatten så behöver man mycket utrymme i parken. Med de förtätningar som sker idag så minskar tillgången på stora parker i staden. Då andra forskare (Grahns & Ottosson, 2010; Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998; Kaplan, 1995) råder att man ska skapa flera rum i en park, gärna med olika karaktärer, så kanske inte den bästa lösningen är att låta hela parken vara savannlik och öppen. Har man en stor park så finns det förmodligen plats till både ett stort savannlikt rum och andra små rum vilket kanske hade varit det ultimata.

Teorin om trädgårdsodlingsterapi och att man mår bra av att odla och arbeta i trädgården skulle eventuellt gå att applicera på en park. Man hade kunnat ha odlingslådor som man kan hyra eller kanske ha ett område där det var fritt fram för alla att rensa ogräs, kratta och klippa häckar? Det hade varit liknande en koloniträdgård fast mer allmän och välkomnande. Att bara få göra det man har lust med utan att ha ansvar eller krav på att göra färdigt något kan vara väldigt avslappnande. Man kan börja klippa en buske och sedan lämna över resten till en annan dag eller kanske till nästa person som vill klippa vidare. Det är som filosofin i Alnarps terapiträdgård, där deltagarna aldrig ska känna sig tvingade att göra något färdigt och perfekt, utan bara göra så mycket som de själva orkar med och har lust till (Grahns & Ottosson, 2010, s. 24).

Många designrekommendationer som används för att skapa en restorativ miljö i terapiträdgårdar går att använda även på en offentlig plats. Här följer en sammanfattning av dem: Val av material och växter är viktigt, man kan tänka på att välja harmoniska färger och växter som är välkända och väcker minnen. Man ska kunna urskilja årstidsväxlingar. Gångvägarna ska vara lättframkomliga för alla och relativt platta men man kan även använda små gångar av annat material och där balans kan tränas upp. Trappor och bänkar får gärna bestå av naturliga material som passar in på platsen. Helst ska man utforma restorativa platser där alla våra sinnen stimuleras, det räcker inte med att det ser vackert ut (Bejegård & Celander, 2010, s. 52). Att hägna in en park som man ofta gör med terapiträdgårdar fungerar kanske inte så bra då den ska vara välkomnande för alla, men att ha skyddade rum där man känner sig trygg och kan se ut men inte bli sedd kan appliceras även på en park.

Slutsatsen är att man kan använda många av principerna som man använt vid utformandet av Sveriges terapiträdgårdar även i offentliga parker. Parken kommer dock ha ett annat syfte än en terapiträdgård då målgruppen och förutsättningarna skiljer sig för mycket. Därför går det inte att kopiera en terapiträdgård rätt av och applicera hela dess funktion på en offentlig park. Det finns däremot många teorier som både används i terapiträdgårdar och i andra restorativa miljöer som man kan ha stor användning för i gestaltandet av en offentlig miljö med målet att vara återhämtande och hälsogynnande.

Kan en privat trädgård uppfylla samma restorativa kvalitet?

En hemträdgård kan innehålla mycket av de restorativa kvaliteter som har tagits upp i arbetet. Oftast så är de dock inte anlagda med medvetenhet om att vara restorativ utan blir det kanske bara ändå. En restorativ utemiljö som grundar sig på forskning och erfarenhet har antagligen större chanser att vara hälsofrämjande. En aspekt hos en hemträdgård, som inte en offentlig park eller en terapiträdgård har, är skötselkravet. Enligt Grahn och Ottosson (2010, s. 149) så är i en ultimat situation den privata trädgården en oas där man kan vara i fred och ta det lugnt, umgås med vänner och familj samt att ägna sig åt lagom mycket kroppsarbete. Men i verkligheten känns trädgården som en börda för många människor. Det känns som att trädgården måste se perfekt ut och arbetet tar aldrig slut (Grahn & Ottosson, 2010). En annan skillnad mellan en hemträdgård och en terapiträdgård är enligt Nordfjell (i: Schmidtbauer, Grahn & Lieberg, 2005, s. 64) att en hemträdgård inte lockar till förändring utan har sina ramar medan en terapeutisk trädgård bör innehålla plats för förändringar över tid och klara av olika sorters användningar.

Å andra sidan så visar ett forskningsprojekt av Grahn och Stigsdotter (2003, s. 13) att den privata trädgården hade större inverkan mot stress än vad en offentlig park hade. Personer som hade en hemträdgård var i genomsnitt mindre stressade. Enligt undersökningen så har avståndet man har till en grönyta betydelse för hur mycket man vistas där. Har man nära så vistas man i den oftare och då blir man mindre stressad. En hemträdgård ligger med direkt tillgång utanför dörren och det är antagligen därför som resultatet visar att den är mest stressreducerande. Det har förmodligen mer att göra om tiden man spenderar i den och inte att trädgården i sig är mer hälsofrämjande än en park. Hur hälsosam man upplever sin trädgård beror nog på hur mycket krav man känner från den. Är man inte personen som sköter trädgården så upplevs den förmodligen mer avstressande och återhämtande än för personen som hela tiden lägger märke till minsta ogräs som måste rensas bort.

Avslutande reflektion

Det finns många råd och teorier att följa för att skapa en restorativ plats. Vissa teorier är lite svårare att förmedla i fysisk form där man får försöka tolka och anpassa själv. Man får även anpassa sig till sin målgrupp, vissa aspekter passar bara för de som är sjuka och andra bara för de som är friska. Det kan innebära att allt i en terapiträdgård inte går att applicera på en offentlig utemiljö då målgruppen och ändamålet skiljer sig från terapiträdgårdens.

De terapiträdgårdar som jag undersökt har haft olika mängd forskning som grund. Alnarps rehabiliteringsträdgård är ett stort forskningsprojekt med ett stort antal personer delaktiga från universitetet. Rehabiliteringsträdgården var i viss mån gjord som forskningsprojekt. Flera andra terapiträdgårdar har Alnarps rehabiliteringsträdgård som referens och bygger inte på så mycket egen forskning. Det vore intressant att veta om alla trädgårdar trots det fungerar lika bra, eller om man upplevt att vissa fungerar bättre än andra och vad det i så fall beror på. Det hade säkerligen varit bra att jämföra framgången hos terapiträdgårdarna för att sedan kunna urskilja likheter och olikheter hos dem och baserat på det dra slutsatser om vad som fungerar.

Det pågår ett arbete med att ta fram en standard så att man kan certifiera terapiträdgårdar. Om man kan få ett sätt att säkra kvaliteten för en terapiträdgård så kan det även stärka deras trovärdighet. I samband med det förstärks tron på att naturen går att använda som hälsofrämjande medel. Kanske hade man kunnat utarbeta en liknande standard för hur man skapar restorativa offentliga utemiljöer. Det hade varit användbart att ha förslag på hur man kan översätta till exempel makarna Kaplan och Ulrichs teorier till fysiska designrekommendationer som man kan följa när man utformar en park. Om jag hade utvecklat arbetet ytterligare så hade frågeställningen: ”hur kan man utforma en restorativ park baserat på miljöpsykologiska teorier?” varit intressant att arbeta med. Detta hade man kunnat redovisa genom ett designförslag.

I resultatdelen har jag besvarat första frågeställningen ”vilka är de viktigaste principerna för utformning av restorativa utemiljöer, till exempel terapiträdgårdar?” Det visade sig att olika terapiträdgårdar använder sig av olika principer för att utforma sin utemiljö. Det finns inte några grundregler som alla följer, trots det har trädgårdarna mycket gemensamt med varandra. Även hur man i allmänhet skapar restorativa utemiljöer finns det olika teorier om. Teorierna har både likheter och olikheter och i fysisk form går de att tolka på många olika sätt. Både i resultatdelen och diskussionen har jag svarat på den andra frågeställningen ”spelar målgruppen roll när man utformar hälsofrämjande miljöer?” Den sista frågeställningen ”kan man använda samma principer som i en terapiträdgård för återhämtning på offentliga platser, till exempel i en stadspark?” har jag främst behandlat i diskussionen. Där har jag även diskuterat hur de miljöpsykologiska teorierna om restorativa miljöer går att använda i gestaltningen av en offentlig utemiljö och om en hemträdgård kan uppfylla samma restorativa kvaliteter. Vad det gäller hemträdgårdarna så behandlades de bara översiktligt i denna diskussion. Det hade varit mycket intressant att undersöka det närmare och ta reda på deras restorativa effekt jämfört med offentliga parker.

Mina frågeställningar har blivit besvarade men svaren skiljer sig lite från vad jag hade förväntat mig. Jag trodde att utemiljön och naturen hade störst betydelse för en terapiträdgård, men behandlingsprogrammet och aktiviteterna som sker i den har visat sig minst lika viktiga. Jag trodde även att det skulle finnas fler teorier om vad som gör miljön hälsofrämjande och hur en sådan miljö ska se ut, men de teorier som finns är ganska lika och bygger ofta på varandra. Det finns fortfarande mycket utrymme och behov av ny forskning inom området för att vi ska bli bättre på att ta tillvara på naturens hälsofrämjande krafter. Detta arbete kan förhoppningsvis inspirera till ökat intresse för naturen både inom stadsplanering och för enskilda individer.

Referenslista

- Benjegård, L. & Celander, R. (2010). Att planera och anlägga en rehabträdgård. I: *Gröna Rehab*. Red. Larsson, E-L. Göteborg: Västra Götalandsregionen, s. 51-68.
- Bergendahl, I., Engdahl, K. & Jonäng, K. (2010). Det politiska initiativet. I: *Gröna Rehab*. Red. Larsson, E-L. Göteborg: Västra Götalandsregionen, s. 9-12.
- Grahn, P. (2008). *Terapiträdgården på Alnarp*. Vårdalinstitutets Tematiska rum: Kultur i vård och omsorg. Tillgänglig: http://www.vardalinstitutet.se/sckv/pg_terapitradgard.pdf [2014-04-10].
- Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bokförlaget Bonnier Existens.
- Grahn, P., Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 2, s. 1-18.
- Grahn P. & Stigsdotter U. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 13, s. 60-69.
- Hartig, T. (2005). Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden. I: *Svensk miljöpsykologi*. Red. Johansson, M. & Kuller, M. Lund: Studentlitteratur, s. 263-281.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, vol. 15, s. 169-182.
- Kaplan R. & Kaplan S. (1989). *The Experience of nature: A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University press.
- Kaplan R., Kaplan S. & Ryan RL. (1998). *With People in mind: design and management of everyday nature*. Washington, D.C.: Island Press.
- Larsson, E-L. (2010). Vad är grön rehabilitering? I: *Gröna Rehab*. Red. Larsson, E-L. Göteborg: Västra Götalandsregionen, s. 37-38.
- Ottosson, J. (2007). *The Importance of Nature in Coping: creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
- Ottosson, J. (1997). *Naturens betydelse i en livskris*. Alnarp: MOVIMUM.
- Ottosson, Å. & Ottosson, M. (2013). *Lugn av naturen*. Votum: Karlstad.
- Ottosson, Å. & Ottosson, M. (2006a). *Naturen som Kraftkälla- Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Stockholm: Naturvårdsverket. Tillgänglig: http://www.friskinaturen.org/media/naturen_som_kraftk_lla.pdf [2014-04-10].
- Ottosson, Å & Ottosson, M. (2006b). *Naturkraft: om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Sahlin, E. (2010). Natur mot stress -vad säger forskningen? I: *Gröna Rehab*. Red. Larsson, E-L. Göteborg: Västra Götalandsregionen, s. 29-36.

Sandberg, M. (2012). Grön hälsa. Ger chans att klättra i hälsopyramiden. *Vårdfokus*, vol. 11, s. 28-29. Tillgänglig: https://www.vardforbundet.se/Documents/V%C3%A5rdfokus/v11_s28-34%20Temat.pdf [2012-05-14].

Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar*. Stockholm: Formas.

Stigsdotter, U. (2012). Terapiträdgårdar - evidensbaserad hälsodesign. *Socialmedicinsk tidskrift*, vol. 3, s. 240-250. Tillgänglig: http://plus.lj.se/info_files/infosida40834/Terapitradgardar_evidensbaserad_halsodesign_Ulrika_K_Stigsdotter.pdf [2014-04-10].

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson M. (1991). Stress Recovery During Exposure To Natural And Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 11, s. 201-230. Tillgänglig: http://www.uns.ethz.ch/edu/teach/masters/ebcdm/readings/Ulrich_R_1991.pdf [2014-05-10].